



MENTEMOVIMENTO

## PLANO DE ATIVIDADES



---

## Índice

Introdução	3
Visão, Missão e Valores	3
I - Plano de Atividades por Respostas Sociais	2
1.1 - Unidade Sócio-Ocupacional	2
1.1.1 - Objetivos Gerais	2
1.1.2 - Objetivos Específicos	3
1.1.3 - Estratégias de Intervenção, Abordagem e Metodologias	3
1.1.4 - Plano de Atividades da USO	5
1.1.5 - Cronograma	9
1.1.6 - Horário Semanal de Atividades Unidade Sócio-Ocupacional	10
1.1.7 - Avaliação	13
1.2 - Dialogicamente: Diálogo Aberto em Saúde Mental	14
1.2.1- Caracterização do Público-Alvo	14
1.2.2 - Objetivos	15
1.2.3 - Estratégias de Intervenção e Metodologias Utilizadas	17
1.2.4 - Descrição das Atividades a Desenvolver	18
1.2.5 - Cronograma Geral para o ano de 2022	19
1.2.6 - Acompanhamento e Avaliação do Projeto	19
1.2.7 - Parcerias	20
1.3 - GAPSI – Gabinete de Apoio Psicossocial	21
1.3.1 - População-alvo	21
1.3.2 - Objetivo	21
1.3.3 - Atividades	21
1.4 - Capacitação e Literacia em Saúde Mental	21
II – Recursos da Entidade	22
2.1- Recursos Humanos	22
2.2 - Instalações	23
2.3 - Recursos Financeiros	23
III - Visão Estratégica para 2022	24
3.1 - Comunicação e Imagem	24
3.2 - Parcerias	25
3.3 - Candidaturas e Projetos	26
IV – Orçamento Previsional para 2022	27

---

# Introdução

A Mentemovimento – Associação Pró-Saúde Mental de Entre Douro e Vouga, fundada a 16 de outubro de 2016, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, desde agosto de 2020. Sediada no concelho de S. João da Madeira, a Associação surge da necessidade de desenvolver respostas ao nível do apoio, formação, intervenção, avaliação e investigação no domínio da Saúde Mental Comunitária e da Reabilitação Psicossocial de pessoas com experiência de doença mental e suas famílias/cuidadores, abrangendo a região de Entre o Douro e Vouga, com particular incidência no concelho de S. João da Madeira.

## Visão, Missão e Valores

### Visão

Contribuir, através das melhores e mais inovadoras práticas em Saúde Mental, para a construção de uma sociedade inclusiva, livre de estigma e acolhedora para as pessoas com experiência de doença mental.

### Missão

Apoiar as pessoas com experiência de doença mental no empoderamento, autodeterminação e autonomia, para o desenvolvimento do seu projeto pessoal de vida, promovendo a aquisição de competências e a acessibilidade aos recursos que necessitam, para serem bem-sucedidas e felizes nos ambientes que escolhem para viver, trabalhar, ocupar o seu tempo, aprender, socializar e divertir.

Apoiar os seus familiares, significativos e rede social envolvente a expressarem as suas perspetivas e visões, contribuindo para um diálogo entre todos que permita espaço para a vivência de cada Pessoa.

### Valores

Respeito

Recovery

Solidariedade

Igualdade

Equidade

Resiliência

Diálogo

Aceitação

Esperança

Humanização

---

# I - Plano de Atividades por Respostas Sociais

## 1.1 - Unidade Sócio-Ocupacional

---

A Unidade Sócio-Ocupacional tem como finalidade reabilitar e capacitar a pessoa com experiência de doença mental, através da definição de um projeto individual de intervenção, de acordo com as suas necessidades e interesses e acompanhá-lo na sua execução, através do desenvolvimento de diferentes competências e mobilização de recursos de suporte da e na comunidade.

A definição e a preparação estratégica da intervenção, deverá considerar as necessidades e objetivos da população-alvo e a seleção de estratégias eficazes e adequadas, que permitam dar resposta às problemáticas apresentadas. A pertinência e a praticabilidade das atividades, devem estar enquadradas nas boas práticas da intervenção em Reabilitação Psicossocial e deve ter como objetivo último, a promoção de saúde física e mental, da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas que experienciam um problema de saúde mental e dos seus familiares e/ou cuidadores.

As atividades desenvolvidas (oficinas ocupacionais e grupos terapêuticos) poderão ser alteradas de acordo com as necessidades identificadas.

A equipa técnica é ainda responsável pela realização de entrevistas iniciais de avaliação, acompanhamento individual e avaliação de diferentes indicadores de reabilitação.

### 1.1.1 - Objetivos Gerais

- a) Promover a reabilitação psicossocial e capacitar a pessoa com experiência de doença mental, através da definição de um projeto individual de intervenção, de acordo com as suas necessidades, interesses e potencialidades, e acompanhá-lo na sua execução, através do desenvolvimento de diferentes competências e mobilização de recursos de suporte da e na comunidade;
- b) Providenciar suporte no meio familiar, social e/ou profissional do utente, fornecendo aos familiares/cuidadores apoio e capacitação de acordo com as suas necessidades, de forma a aumentar as competências ao nível dos cuidados prestados;
- c) Capacitar a comunidade e profissionais de competências/informação em saúde mental, através de ações específicas de literacia e sensibilização, de forma a prevenir comportamentos de risco, combater o estigma e aumentar a coesão social.

---

### 1.1.2 - Objetivos Específicos

- 1) Desenvolver atividades Sócio-Ocupacionais, culturais, de valorização pessoal, recreativas e de lazer;
- 2) Aumentar a adesão terapêutica e melhorar o *insight* sobre a doença, de forma a prevenir *drop-out* e consequente recaída;
- 3) Implementar programas de reabilitação psicossocial, reinserção social e, quando adequado, integração laboral;
- 4) Assegurar às pessoas com experiência de doença mental o tratamento individualizado, que vá de encontro às suas necessidades e potencialidades específicas;
- 5) Fornecer um serviço integrado que promova o papel ativo e complementar do profissional/utente/familiar na reabilitação;
- 6) Trabalhar com as redes de suporte social, de forma a que a comunidade dê continuidade ao apoio e às competências que foram adquiridas e reabilitadas;

### 1.1.3 - Estratégias de Intervenção, Abordagem e Metodologias

Dada a natureza e complexidade do grupo de intervenção, é necessária a constituição de uma equipa multidisciplinar constituída por profissionais da área da saúde, social e ocupacional. Com esta equipa pretende-se desenvolver um leque diversificado de atividades conducentes à autonomia da pessoa com experiência em doença mental. Assim, as atividades previstas passam pela terapia ocupacional, psicoeducação para utentes e familiares, psicoterapia, apoio social, treino de competências sociais e cognição social, prevenção da recaída, treino de AVD's (Atividades de Vida Diária) e AVDI's (Atividades de Vida Diária Instrumental) e ainda todo um conjunto de metodologias necessárias à especificidade de cada utente.

O modelo de intervenção centra-se no conceito de *recovery*, o qual se baseia na ideia de que uma pessoa com doença mental tem potencial para recuperar e melhorar o seu funcionamento, estando esta como um elemento ativo no processo de reabilitação.

Os profissionais irão incluir na avaliação dos resultados do programa de reabilitação as dimensões da autoestima, da realização pessoal, do *empowerment* e autonomia das pessoas, através de indicadores específicos que permitam comparar os níveis iniciais com os intermédios e finais.

Neste sentido, a equipa técnica realizará um plano individual na admissão de cada utente, sendo que este será sujeito a avaliações semestrais, das quais poderão resultar novos planos e direções de trabalho.

---

As estratégias a utilizar na implementação e execução das atividades têm como base algumas abordagens e teorias específicas, tais como:

- *Intervenção Centrada na Pessoa* - Esta é uma forma de intervenção onde se pretende garantir que a pessoa esteja sempre no centro das decisões e de que esta terá escolha e controlo sobre a forma como esse apoio é prestado em todos os momentos da sua reabilitação.
- *Open Dialogue* - Incluir a pessoa com doença mental, suas famílias e demais envolvidos nas discussões sobre situações pertinentes ao apoio prestado, assim como de stress/crise e que permitam readquirir a segurança e estabilidade da família nuclear.
- *Terapia Cognitivo-comportamental* - Promover padrões de funcionamento adaptativo, através da modificação dos pensamentos, emoções e comportamentos.
- *Teoria Sistémica* - Trabalhar com a pessoa, tendo sempre em conta fatores que incluem família, amigos, configurações sociais, classe econômica e o ambiente em casa.
- *Terapia Centrada nas Soluções* - Nesta forma de intervenção, o trabalho é focado nas potencialidades da pessoa, onde o mesmo não se concentra apenas nos sintomas, mas que enfatiza a resiliência e o controlo sobre as dificuldades, estabelecendo novas metas e apostado em relacionamentos e atividades significativas para a pessoa.
- *Mindfulness* - Promoção do bem-estar e qualidade de vida.

### 1.1.4 - Plano de Atividades da USO

Oficinas	Descrição	Frequência	Resultados Esperados	Indicadores	Recursos Humanos
<b>Atividade Física</b>	O objetivo é motivar os participantes para a prática de atividade física, de modo a criar rotinas de exercício físico, proporcionar alterações físicas (perda de peso, aumento da capacidade cardiorrespiratória...), psicológicas (maior autoestima) e sociológicas (pertença a um grupo).	1 sessão semanal, com a duração de 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.	Nº de participações;	Técnica e monitor(a)
<b>Yoga</b>	Yoga é uma ferramenta de alinhamento do corpo físico, energético, emocional, mental, intelectual, espiritual e universal para poder estar em paz, em verdade, em liberdade e em harmonia com o mundo.	1 sessão semanal, com a duração de 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.	Nº de sessões; Nº de horas; Nº de dias; Nº de semanas;	Técnica e monitor(a)
<b>Música</b>	Proporcionar aos utentes competências necessárias para apreciar e aprender música ao longo da sua vida, num ambiente caloroso, enriquecedor e estimulante para o processo de aprendizagem.	1 sessão semanal, com a duração de 2h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.	Nº de meses; Nível de satisfação para com os serviços prestados.	Técnica e monitor(a)
<b>Costura</b>	Aprendizagem de técnicas de costura para construção de peças de roupa, decorativas ou outras, através de diferentes materiais.	1 sessão semanal, com a duração de 2h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.		Técnica e monitor(a)
<b>+ Cultural</b>	Participação em eventos culturais, de forma a reforçar o papel da cultura na vida das pessoas, promover a participação social, autonomia e inclusão.			Nº de participações; Nº de eventos.	

Grupos Terapêuticos	Descrição	Frequência	Resultados Esperados	Indicadores	Instrumentos de Avaliação	Recursos Humanos
<b>Relaxamento</b>	Prática de diferentes tipos de relaxamento de forma a que os participantes adquiram estratégias para lidar com a ansiedade e <i>stress</i> , conduzindo a uma diminuição dos níveis de ansiedade e promoção do seu bem-estar físico e mental.	2 sessões quinzenais, com a duração de 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.	Nº de participações; Nº de sessões; Nº de horas; Nº de dias; Nº de semanas; Nº de meses; Nível de satisfação para com os serviços prestados.	Folha registos de presenças; Questionário de Avaliação da Satisfação Relatório de Atividades mensal. *Outros	Assistente Social Terapeuta Ocupacional Psicóloga
<b>Estimulação Cognitiva</b>	Preservar ou melhorar o desempenho das diferentes funções cognitivas (atenção e concentração, memória, linguagem, funções executivas, entre outras).	1 sessão semanal, com a duração de 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.			
<b>Psicoeducação Familiares</b>	Este grupo tem como objetivos reduzir os níveis de <i>stress</i> do ambiente familiar e proporcionar informação sobre a doença e formas de tratamento, com o propósito de melhorar a comunicação, as estratégias de <i>coping</i> e as competências da família para a resolução de problemas.	1 sessão mensal com a duração de 1 h e 30 min	96 participações; 12 meses; 12 semanas; 12 dias; 18 horas.			
<b>Treino de AVDI's</b>	Programa de treino de atividades da vida diária instrumentais, entre eles: utilização de meios de transporte, gestão de dinheiro, utilização do telefone, gestão	1 sessão semanal, com	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;			

	de compras, preparação de refeições, tarefas domésticas e gestão de medicação. Pretende-se que os participantes aumentem os níveis de funcionalidade e autonomia melhorando o seu desempenho ocupacional.	a duração de 1h e 30 min	78 horas.			
<b>Atualidades</b>	Leitura, discussão e análise de notícias, de carácter positivo, da atualidade (da região ou do mundo), com o intuito de promover diferentes funções cognitivas (atenção e concentração, memória, linguagem, velocidade de processamento, pensamento crítico, etc).	1 sessão semanal, com a duração de 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.			
<b>Cognição Social</b>	As sessões têm como objetivo aumentar a consciência sobre as distorções cognitivas e ajudar a refletir de forma crítica, a complementar e a mudar o seu reportório atual de resolução de problemas.	1 sessão semanal, com a duração de 1h e 30 min horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
<b>Atelier Laboral</b>	O grupo terapêutico tem como objetivo estimular a aquisição de competências que favoreçam uma possível transição para a vida ativa, em contexto laboral e estabelecer redes de contato/parcerias com entidades da comunidade.	1 sessão semanal, com a duração de 1h e 30 min horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			

<b>Treino de Competências Sociais</b>	O grupo terapêutico tem como objetivo promover a aquisição e a prática de competências requeridas para uma comunicação eficiente das necessidades e sentimentos, de uma forma socialmente aceitável e produtiva, permitindo interações mais eficazes.	1 sessão semanal, com a duração de 1h e 30 min horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
<b>Psicoeducação Utentes</b>	O grupo terapêutico tem como objetivo a partilha de informação atualizada e cientificamente validada sobre as estratégias de intervenção na saúde e doença mental, que possa contribuir de forma positiva para o processo de recuperação individual.	1 sessão semanal, com a duração de 1h e 30 min horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
<b>Dinâmicas de Grupo</b>	O grupo tem como objetivo melhorar a capacidade de comunicação e contribuir para construir novas relações entre o grupo, aumentar a sua auto estima e estimular a reflexão de atitudes e comportamentos.	2 sessões quinzenais, com a duração de 1hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;			

\* Antes, durante e após a realização de cada grupo terapêutico, será efetuada avaliação dos/as utentes recorrendo a instrumentos de avaliação específicos, de forma a avaliar o seu desempenho.

### 1.1.5 - Cronograma

	2022											
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Oficina de Atividade Física												
Oficina de Música												
Oficina de Yoga												
Oficina de Costura												
Atualidades												
Relaxamento												
Estimulação Cognitiva												
Treino de Competências Sociais ou Cognição Social												
Atelier Laboral												
Treino de AVD's e AVDI's												
Psicoeducação Familiares												
Dinâmicas de Grupo												
+ Cultural												

### 1.1.6 - Horário Semanal de Atividades Unidade Sócio-Ocupacional

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09h00-09h30	<b>Acompanhamentos Individuais</b>		<b>Reunião de Equipa</b>		<b>Acompanhamentos Individuais</b>
09h30-10h00					
10h00-10h30		<b>Acolhimento</b>	<b>Acompanhamentos Individuais</b>	<b>Acolhimento</b>	<b>Oficina de Costura</b>
10h30-11h00		<b>Yoga</b>		<b>Psicoeducação utentes</b>	
11h30-12h00					
12h00-12h30					
12h30-13h30	<b>ALMOÇO</b>				
13h45	<b>Sentimómetro*</b>	<b>Sentimómetro</b>	<b>Sentimómetro</b>	<b>Sentimómetro</b>	<b>Sentimómetro</b>
14h00-14h30	<b>Atualidades</b>	<b>AVDI'S</b>	<b>Atividade Física</b>	<b>Estimulação Cognitiva</b>	<b>Preparação para o fim de semana</b>
14h30-15h00					
15h00-15h30	<b>Treino de Competências Sociais ou Cognição Social ou Atelier Laboral</b>		<b>Relaxamento/Dinâmicas de Grupo</b>	<b>Relaxamento/Dinâmicas de Grupo</b>	
15h30-16h00	<b>Oficina de Música</b>				
16h00-16h30					
16h30-17h00					

\*Sentimómetro – Avaliação diária do estado emocional.

\*\* Esta atividade englobará rotativamente: Pintura, Desenho, Serigrafia, Fotografia, Cinema, Escrita Criativa, Artes Plásticas, entre outros.

---

### 1.1.7 - Avaliação

Pretende-se dar continuidade à avaliação da satisfação dos/as utentes para com a resposta social, recolhendo informação através do Questionário de Avaliação de Satisfação aos utentes. Este será aplicado semestralmente com o objetivo de avaliar a qualidade e promover a melhoria contínua dos serviços prestados.

---

## 1.2 - Dialogicamente: Diálogo Aberto em Saúde Mental

---



Este projeto prevê implementar a abordagem Diálogo Aberto na MENTEMOVIMENTO que serve pessoas com experiência de doença mental grave em dois meios diferenciados: no meio hospitalar, com maior incidência de intervenção em situações de crise; no meio comunitário, nomeadamente numa Unidade Sócio Ocupacional e na rede de cuidados primários. Assim, a intervenção será em três níveis de cuidados característicos do SNS sendo possível, a prazo, encontrar dados que nos ofereçam a fiabilidade e transferibilidade desta abordagem para o contexto português a nível nacional.

**DialogicaMente está desenhado para 12 meses e pretende constituir um projeto piloto desta intervenção com 3 eixos:**

**-Formação e implementação da abordagem Open Dialogue**

**-Estudo sobre a adesão dos profissionais**

**-Criação de uma Comunidade Nacional Open Dialogue e Equipas Reflexivas**

O projeto será implementado na Região do Entre Douro e Vouga, constituída pelos municípios de Santa Maria da Feira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra, Arouca e São João da Madeira. Os dados disponíveis em sede de Saúde Pública mostram uma lacuna na prestação de serviços de saúde mental comunitária e escassez de estruturas adequadas que possam dar uma resposta contínua e estruturada.

### 1.2.1- Caraterização do Público-Alvo

O projeto é dirigido a 50 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, com grau moderado ou reduzido de incapacidade psicossocial por doença mental grave, residentes na região de Entre Douro e Vouga.

Pretende-se trabalhar com dois grupos diferentes, nomeadamente 25 adultos integrados na Unidade Sócio Ocupacional ou na comunidade da Mentemovimento, em fase de estabilização clínica, e 25 adultos em fase aguda que são encaminhados para o serviço de psiquiatria do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga.

Pretende-se ainda trabalhar com os familiares das pessoas com experiência de doença mental, a sua rede de suporte e os profissionais envolvidos, numa abordagem dialógica.

No âmbito do projeto e segundo os seus princípios, os familiares das pessoas com experiência de doença mental, a sua rede de suporte e os profissionais envolvidos serão necessariamente integrados na intervenção, numa abordagem dialógica.

### 1.2.2 - Objetivos

Pretende-se com o projeto atingir os seguintes objetivos gerais:

- Promover a Saúde Mental e a reabilitação de pessoas com experiência de doença mental grave, residentes na Região de Entre Douro e Vouga, utilizando a Abordagem Open Dialogue.
- Analisar a fiabilidade e transferibilidade para o Serviço Nacional de Saúde e para o trabalho em saúde mental comunitária em Portugal.

Descrição	Indicadores de Medida – Processo	Indicadores de Medida – Resultado	Método e instrumentos a Utilizar
<b>Difundir e sensibilizar a comunidade para a abordagem do Diálogo Aberto a nível nacional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N.º de eventos realizados</li> <li>● N.º de Participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conclusões dos eventos realizados;</li> <li>● Percentagem de participantes com nível de satisfação bom ou muito bom;</li> <li>● Percentagem de participantes que demonstraram interesse em utilizar a abordagem dialógica na sua intervenção profissional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realização de Encontros Nacionais;</li> <li>● Criação de Plataforma de Divulgação;</li> <li>● Equipas Reflexivas.</li> </ul>
<b>Melhoria da Qualidade de vida e redução do impacto negativo que a doença mental grave tem na pessoa com experiência de doença mental, na sua família e rede de suporte, através da abordagem dialógica em meio hospitalar e comunitário, de forma articulada.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N.º de idas à urgência psiquiátrica nos primeiros 6 meses, após a primeira intervenção</li> <li>● N.º de Internamentos durante os primeiros 6 meses <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicação em 3 momentos, dos instrumentos de avaliação: GAF, CORE-OM (Evans et al, 2002), Whoqol Bref.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Resultados dos instrumentos de avaliação: GAF, CORE-OM (Evans et al, 2002), Whoqol Bref.</li> <li>● N.º de Indivíduos abrangidos pelo projecto</li> <li>● N.º de Internamentos durante todo o projeto <ul style="list-style-type: none"> <li>● N.º de idas à urgência psiquiátrica durante todo o projeto</li> <li>● N.º de Familiares e significativos com grau de satisfação bom ou muito bom</li> </ul> </li> <li>● N.º de utentes com nível de satisfação bom ou muito bom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicação em momentos diferenciados dos instrumentos de avaliação: GAF, CORE-OM (Evans et al, 2002), Whoqol Bref;</li> <li>● Registos de presenças, idas às urgências e internamentos;</li> <li>● Avaliação do grau de satisfação dos utentes, familiares e rede de suporte.</li> </ul>

Neste sentido, propomos alguns objetivos específicos e Indicadores de Medida a utilizar, conforme o seguinte:

Descrição	Indicadores de Medida - Processo	Indicadores de Medida - Resultado	Método e instrumentos a Utilizar
<p><b>Perceber a adesão à abordagem dialógica por parte dos profissionais de saúde mental da Região de Entre Douro e Vouga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N.º de Participantes nas sessões de formação</li> <li>● N.º de participantes na formação que implementaram a abordagem dialógica no seu local de trabalho</li> <li>● N.º de Sessões formativas realizadas</li> <li>● Sessões gravadas em vídeo para posterior análise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Percentagem de participantes que utilizaram a abordagem dialógica no seu local de trabalho;</li> <li>● Percentagem de utentes de cada profissional que usufruíram desta abordagem;</li> <li>● Resultados da Escala de Fidelidade da Saúde Mental da Comunidade (CoMFideS) (Alvarez-Monjaras, 2019), com base em entrevistas com membros do pessoal;</li> <li>● Resultados das gravações das sessões, com análise através da Escala de Adesão ao Diálogo Aberto (ODAS; Ziedonis et al., 2019)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Escala de Fidelidade da Saúde Mental da Comunidade (CoMFideS) (Alvarez-Monjaras, 2019);</li> <li>● Escala de Adesão ao Diálogo Aberto (ODAS; Ziedonis et al., 2019);</li> <li>● Registo em folha excel: n.º de participantes em cada sessão,</li> <li>● N.º de utentes que usufruíram do Open Dialogue,</li> <li>● registo do n.º de sessões formativas.</li> <li>● Questionário aos participantes do grau de satisfação;</li> </ul>
<p><b>Promover a aquisição de competências/ conhecimentos na abordagem Open Dialogue nos profissionais que trabalham em saúde mental na Região de Entre Douro e Vouga.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N.º de sessões realizadas</li> <li>● N.º de participações nas sessões formativas</li> <li>● Registos das supervisões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Resultados das Supervisões</li> <li>● Percentagem de participantes com nível de satisfação bom ou muito bom;</li> <li>● Resultados do grau de assiduidade dos participantes relativamente ao número total de sessões.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Registo em folha Excel: n.º de participantes em cada sessão, n.º de utentes que usufruíram do Open Dialogue;</li> <li>● Registo do n.º de sessões formativas.</li> <li>● Registos das Supervisões.</li> </ul>

---

### 1.2.3 - Estratégias de Intervenção e Metodologias Utilizadas

No primeiro mês irá ser realizado um workshop sobre Open Dialogue (OD) na Região de Entre Douro e Vouga dirigido aos profissionais do Centro Hospitalar, ACES, Mentemovimento e comunidade. Após este encontro, os profissionais serão convidados a integrar a formação em OD e, paralelamente, irão implementar essa metodologia na sua intervenção com novos casos, com uma prevalência de, pelo menos, 25 casos em crise e 25 em meio comunitário. Este trabalho no terreno irá ser supervisionado e orientado, assim como registado num diário e com audiovisual, para posteriormente ser analisado pela equipa de investigação sobre a adesão. Todos os novos casos serão registados, sendo importante que os que forem excluídos da intervenção OD devem ter um registo sobre o motivo. Todos os utentes e sua rede serão devidamente esclarecidos da abordagem, da situação formativa e supervisão e do estudo a ser realizado, com consentimento informado.

Cada sessão OD terá um registo escrito, onde irão ser incluídas informações referentes à data, motivações para o pedido de ajuda, pessoas que estiveram presentes, duração e localização. Em cada sessão, irão ser aplicados instrumentos de avaliação sobre as sessões.

Será feito um estudo observacional de uma prática que pode ser aprendida e implementada em serviços de saúde mental.

## 1.2.4 - Descrição das Atividades a Desenvolver

Nº	Designação	Objetivos	Intervenientes	Beneficiários	Início	Fim
<u>1</u>	Formação Open Dialogue para Profissionais	<p>Perceber a adesão à abordagem dialógica por parte dos profissionais de saúde mental da Região de Entre Douro e Vouga</p> <p>Promover a aquisição de competências/conhecimentos na abordagem Open Dialogue nos profissionais que trabalham em saúde mental na Região de Entre Douro e Vouga.</p>	Ana Ferreira, Cristina Pereira Ratanji, Inês Pimentel, Oriana Correia Pinto.	26	2022-02-01	2022-10-31
<u>2</u>	Abordagem Open Dialogue na Intervenção em Crise	Melhoria da Qualidade de vida e redução o impacto negativo que a doença mental grave tem na pessoa com experiência de doença mental, na sua família e rede de suporte, através da abordagem dialógica em meio hospitalar e comunitário, de forma articulada.	Oriana Correia Pinto.	25	2022-01-01	2022-12-31
<u>3</u>	Abordagem Open Dialogue em Reabilitação Psicossocial	Melhoria da Qualidade de vida e redução o impacto negativo que a doença mental grave tem na pessoa com experiência de doença mental, na sua família e rede de suporte, através da abordagem dialógica em meio hospitalar e comunitário, de forma articulada.	Ana Ferreira, Cristina Pereira Ratanji, Inês Pimentel.	25	2022-01-10	2022-12-31
<u>4</u>	Estudo sobre a adesão dos profissionais integrados na formação	Perceber a adesão à abordagem dialógica por parte dos profissionais de saúde mental da Região de Entre Douro e Vouga	Luís Madeira, Oriana Correia Pinto.	26	2022-03-01	2022-12-31
<u>5</u>	Desenvolvimento de uma Comunidade Nacional e Intercâmbio com Fundação Romão de Sousa	Difundir e sensibilizar a comunidade para a abordagem do Diálogo Aberto a nível nacional	Cristina Pereira Ratanji, Oriana Correia Pinto.	30	2022-06-01	2022-12-31

## 1.2.5 - Cronograma Geral para o ano de 2022

Designação	J A N	F E V	M A R	A B R	M A I	J U N	J U L	A G O	S E T	O T O	N O V	D I Z
Formação Open Dialogue para Profissionais 2022-02-01 a 2022-10-31												
Abordagem Open Dialogue em Reabilitação Psicossocial 2022-01-10 a 2022-12-31												
Abordagem Open Dialogue na Intervenção em Crise 2022-01-01 a 2022-12-31												
Estudo sobre a adesão dos profissionais integrados na formaç 2022-03-01 a 2022-12-31												
Desenvolvimento de uma Comunidade Nacional e Intercâmbio com Fundação Romão de Sousa 2022-06-01 a 2022-12-31												

## 1.2.6 - Acompanhamento e Avaliação do Projeto

A avaliação estará focada em dois eixos:

a) Avaliação da Adesão dos profissionais, realizada em parceria com a HOPEnDIALOGUE -

Este estudo visa avaliar a adesão da prática clínica aos princípios do Diálogo Aberto:

1. Podem os profissionais de saúde transmitir a abordagem em OD com a devida aderência ao modelo de cuidados?

2. Podem os serviços ser configurados para fornecer a abordagem OD com uma fidelidade aceitável aos seus critérios organizacionais?

b) Acompanhamento e Avaliação da intervenção realizada com a população-alvo, através de:

- Realização de reuniões mensais multidisciplinares de avaliação;
- Questionários às pessoas acompanhadas, suas famílias e rede de suporte no final de cada sessão, através dos instrumentos: Session Rating Scale (Duncan et al, 2003) e Outcome Rating Scale (Miller, Duncan, Brown, Sparks and Claus, 2003);
- Questionário de satisfação intercalar e no final do projeto;
- Diário de recolha de informação em cada sessão, onde conste: data, motivações para o pedido de ajuda, pessoas que estiveram presentes, duração e localização.
- Registo das hospitalizações e idas à urgência psiquiátrica;
- Registo dos dados sócio-demográficos;
- Instrumentos de avaliação aplicados no início do acompanhamento, após 6 meses e no final, tais como: GAF, CORE-OM (Evans et al, 2002), Whoqol Bref.

### 1.2.7 - Parcerias

Entidade	Contributo Técnico	Contributo	Nº das Atividades
<b>Fundação Romão de Sousa</b>	Colaboração na criação da comunidade nacional e partilha de experiências. Participação nas Equipas Reflexivas.		5
<b>Dr. Luís Madeira - FMUL</b>	Apoio na Investigação sobre a adesão dos profissionais.		4
<b>Instituto NOOS</b>	Coordenar o conteúdo científico da formação; Cooperar na realização de um estudo qualitativo da formação; Planear os conteúdos programáticos	Definir a equipa formativa em conjunto com a Mentemovimento;	1
<b>Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga</b>	Disponibilização de meios diferenciados, nomeadamente consultoria técnica, encaminhamento de utentes e orientação especializada. Disponibilização de uma Psiquiatra para co-coordenar o projeto.	Integração dos profissionais do Departamento de Psiquiatria, Psicologia e Serviço Social na abordagem do Open Dialogue.	2, 1, 3, 4
<b>Câmara Municipal de S. João da Madeira</b>		Disponibilização de espaços físicos para execução das atividades propostas no âmbito da candidatura. Disponibilização de verbas.	1, 2, 3, 5
<b>HOPEnDIALOGUE</b>	Investigação sobre adesão dos profissionais integrados na formação.		4

---

## **1.3 - GAPSI – Gabinete de Apoio Psicossocial**

---

A partir de Janeiro de 2022, a Associação Mentemovimento pretende desenvolver um serviço de saúde mental comunitário que tem como objetivo dar resposta à necessidade de informação e/ou orientação nesta área e promover a aquisição de competências, o empoderamento e a integração social de pessoas com experiência de doença mental e da sua rede de apoio.

### **1.3.1 - População-alvo**

- Adultos com necessidade de informação e/ou orientação sobre a área da saúde mental;
- Adultos que procurem apoio na promoção do seu bem-estar psicossocial;
- Adultos com experiência de doença mental e seus cuidadores ou familiares.

### **1.3.2 - Objetivo**

Intervir na doença mental ligeira a moderada de forma integrada e multidisciplinar, através da prescrição social e do acompanhamento individual centrado na pessoa apoiada.

### **1.3.3 - Atividades**

Atendimento e acompanhamento individualizado de Serviço Social, Psicologia e/ou Terapia Ocupacional, em horários a definir pela equipa técnica.

## **1.4 - Capacitação e Literacia em Saúde Mental**

---

A Mentemovimento tem nos seus objetivos de intervenção a construção de uma sociedade inclusiva, livre de estigma e acolhedora para as pessoas com experiência de doença mental. Neste sentido, pretende-se ao longo do ano de 2022 a implementação de atividades que envolvam a comunidade numa lógica de reflexão e aquisição de conhecimentos sobre saúde mental, pois o conhecimento é a melhor forma de se reduzir o preconceito, de se aceitar a diferença e intervir sobre o estigma.

---

Desde 2019, a Mentemovimento tem desenvolvido a campanha anual “Outubro Verde”, que consiste na sensibilização da comunidade e na partilha de informação relevante sobre Saúde Mental e que envolve uma série de atividades ao longo do mês de outubro. No ano de 2022, pretende-se dar continuidade a esta campanha, sendo que os seus conteúdos e atividades estão integrados no tema anual da Federação Mundial para a Saúde Mental.

No âmbito do projeto Dialogicamente: Diálogo Aberto em Saúde Mental, a Associação irá apostar na formação em Open Dialogue e Práticas Dialógicas, que será dirigida a profissionais de saúde e da área social, que trabalhem na Região de Entre Douro e Vouga e Norte de Portugal. Os conteúdos e informações específicas encontram-se no ponto descritivo do projeto.

Ainda dentro deste tema, a Associação compromete-se a participar, sempre que for possível, em eventos relacionados com a Saúde Mental, onde poderá ter um papel interventivo na apresentação de temas solicitados pela rede social ou outras entidades relevantes de carácter comunitário. De referir ainda, que a parceria estabelecida com a Câmara Municipal de S. João da Madeira é estreita e que a Associação está sempre disponível para colaborar em eventos organizados pela mesma.

## II – Recursos da Entidade

### 2.1- Recursos Humanos

---

A Associação Mentemovimento rege-se pelos princípios da valorização dos recursos humanos, promovendo o desenvolvimento profissional dos colaboradores, a promoção do trabalho em equipa e a partilha de conhecimentos e o desenvolvimento de competências e estratégias de adaptação às realidades que vão surgindo.

Em 2022, a Associação pretende aumentar o investimento em recursos humanos, no entanto este dependerá dos resultados das candidaturas realizadas e da integração na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental.

Pretende-se ainda que a equipa técnica continue a beneficiar de oportunidades de formação contínua (participação em congressos e outras iniciativas formativas) e que desenvolva práticas e formação em Open Dialogue, no âmbito do projeto Dialogicamente.

Para o início do ano de 2022, a Associação Mentemovimento pretende efetivar contratos a tempo inteiro com três Técnicos Superiores que se encontram atualmente em prestação de

---

serviços, nomeadamente nas áreas da Terapia Ocupacional, Psicologia e Serviço Social. Os profissionais contratados irão desenvolver as atividades planeadas e os projetos em que já se encontram envolvidos.

## **2.2 - Instalações**

---

No ano de 2021, a Câmara Municipal de S. João da Madeira realizou uma intervenção no espaço da Praça Barbezieux. A alteração à planta do espaço, permitiu criar as condições necessárias ao adequado funcionamento da USO. A estrutura conta agora com as seguintes áreas: 1 sala de estar, 1 sala de espera, 1 gabinete da equipa técnica, 2 gabinetes de acompanhamento individual, 2 salas de atividades e 4 casas de banho.

No âmbito das necessidades apresentadas pela equipa técnica, ficou acordado com a Câmara Municipal de S. João da Madeira, que a Associação terá acesso à cozinha do Espaço Vida, onde desenvolverá Atividades de Vida Diária Instrumentais.

## **2.3 - Recursos Financeiros**

---

A Associação Mentemovimento é uma IPSS e como tal, depende de apoios externos para poder assegurar as atividades que tem vindo a desenvolver. Neste momento, existe um apoio financeiro da Câmara Municipal de S. João da Madeira, que tem sido imprescindível para a sustentabilidade da resposta.. Para além deste apoio, existe uma pequena verba que advém dos sócios que contribuem anualmente com uma cota de 6 euros por ano.

O ano de 2022 trará novas oportunidades, com um apoio já aprovado da DGS, que permitirá maior estabilidade financeira e que se traduzirá na integração de mais atividades e na elaboração de três contratos de trabalho com profissionais da área da saúde mental.

Espera-se ainda que a Unidade Sócio-Ocupacional seja integrada na Rede Nacional de Cuidados Integrados em Saúde Mental, o que proporcionará aos utentes o acesso a uma resposta mais consistente e sustentável.

---

## III - Visão Estratégica para 2022

Neste novo ano que se irá iniciar, torna-se imprescindível a adoção de um conjunto de ações estratégicas que permitam à Mentemovimento atingir um modelo sustentável de funcionamento e que contribuam para que a Associação seja uma entidade de referência no trabalho e intervenção em Saúde Mental na Região de Entre Douro e Vouga.

Neste sentido, definem-se os seguintes objetivos:

- Fomentar maior envolvimento da Comunidade, nomeadamente nos eventos de capacitação e literacia em Saúde Mental;
- Consolidar a Unidade Sócio-Ocupacional com a sua integração na Rede Nacional de Cuidados Integrados em Saúde Mental;
- Ser uma entidade de referência no Norte de Portugal no âmbito do Diálogo Aberto e da sua implementação na Região de Entre Douro e Vouga;
- Promover a formação dos colaboradores, nomeadamente no Diálogo Aberto e Práticas Dialógicas;
- Promover eventos de angariação de fundos e a adesão de novos sócios;
- Investir na comunicação e imagem da Associação;
- Estreitar as parcerias existentes e desenvolver novas parcerias.

### 3.1 - Comunicação e Imagem

---

A divulgação da Associação na comunidade local torna-se essencial para promover o trabalho desenvolvido e divulgar as atividades planeadas.

Neste sentido, já foi desenvolvido um novo logotipo, com o objetivo de investir no marketing digital. Este trabalho foi desenvolvido em parceria com a People, uma Agência Criativa especializada em *Branding*, Marketing Digital e *Social Media*.



A Mentemovimento pretende, a partir deste logotipo, desenvolver um site com toda a informação institucional e que reflita todo o trabalho já desenvolvido e os projetos a implementar. De forma a complementar este trabalho, será dada continuidade ao trabalho desenvolvido nas redes sociais e junto da comunidade, nomeadamente através de *flyers*, cartazes e comunicações à rede social.

No sentido de se divulgar o trabalho, propõe-se a criação de uma *newsletter* quadrimestral, que será distribuída de forma digital, com conteúdos sobre o trabalho desenvolvido, eventos e projetos.

### 3.2 - Parcerias

De forma a fomentar o trabalho em rede com os parceiros sociais, agilizar e promover o acesso dos/as utentes aos diferentes cuidados e serviços que necessitam, a Associação procurará o estabelecimento de protocolos de parceria ou a sua manutenção, com as várias entidades e organizações, de forma a cumprir o presente plano e criar uma rede de respostas de apoio para os diferentes públicos-alvo, nomeadamente:

- **Acordo com a Câmara Municipal de São João da Madeira**, celebrado durante o presente ano, para apoio financeiro (recursos humanos, materiais, entre outros) e cedência de espaço, que decorrerá até posterior aprovação na Rede de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental.
- **Protocolo com o Centro de Arte de São João da Madeira**, para integração pro bono, de utentes, mediante a disponibilização de vagas, nos diferentes cursos de formação, no âmbito das artes.

- 
- **Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga e Centro de Saúde** - parceria informal para referência de utentes para a USO.
  - **Santa Casa da Misericórdia De São João da Madeira** - a aguardar a confirmação da elaboração de protocolo para a cedência gratuita de almoços.
  - **Casa da Criatividade** - manutenção da parceria informal para cedência de bilhetes para os espetáculos culturais, aqui promovidos, no âmbito da atividade + Cultural – cujo objetivo visa a participação em eventos culturais, no concelho de São João da Madeira, de forma a reforçar o papel da cultura na vida das pessoas, promover a participação social, autonomia e inclusão.
  - **Direção Geral de Saúde, Fundação Romão de Sousa, Dr. Luís Madeira – FMUL, Instituto NOOS, HOPEnDIALOGUE** – No âmbito da implementação do Open Dialogue na Região de Entre Douro e Vouga, foram desenvolvidas parcerias com estas entidades, que se encontram discriminadas no projeto Dialogicamente a ser abordado mais adiante neste documento.

### **3.3 - Candidaturas e Projetos**

---

Sempre que surja a abertura de candidaturas para projetos e financiamentos públicos ou privados que se considerem relevantes para a atividade da Associação, serão elaboradas e apresentadas propostas junto dessas entidades, com o propósito de captar recursos e desenvolver respostas que sejam de necessidade para a comunidade.

Pretende-se ainda desenvolver uma estratégia para a implementação do projeto de Permacultura e Saúde Mental, uma vez que há a cedência de um terreno nas traseiras do edifício da Associação, sendo este uma mais-valia na intervenção e no trabalho com pessoas com experiência de Doença Mental.

## IV – Orçamento Previsional para 2022

Despesas								
Despesas com Recursos Humanos - Quadro de Pessoal								
Técnicos/função	N.º Elem.	Tempo Afecto	Vencimento Mensal	Vencimento Anual	Encargos Sociais	Fundo Compensação	Subsídio Alim.	Total/Ano
Director(a) Técnico(a)/Ass.Social	1	Inteiro	1 244,00 €	17 416,00 €	3 883,77 €	174,16 €	1 144,80 €	22 618,73 €
Psicólogo(a)	1	Inteiro	1 000,00 €	14 000,00 €	3 122,00 €	140,00 €	1 144,80 €	18 406,80 €
Terapeuta Ocupacional	1	Inteiro	1 000,00 €	14 000,00 €	3 122,00 €	140,00 €	1 144,80 €	18 406,80 €
<b>1. Sub-total</b>								<b>59 432,33 €</b>
Prestação de Serviços								
Técnicos/função	N.º Elem.	Horas/semana	Vencimento Semanal 13€/h	Valor Anual (Monitores - 48 semanas)	Valor Mensal	-	Total/Ano	
Monitor Costura	1	2	26,00 €	1 248,00 €		-	1 248,00 €	
Monitor Actividade Física	1	1	13,00 €	624,00 €		-	624,00 €	
Monitor Música	1	2	26,00 €	1 248,00 €		-	1 248,00 €	
Monitor de Yoga	1	1	13,00 €	624,00 €		-	624,00 €	
Contabilidade					184,50 €		2 214,00 €	
Medicina Trabalho							92,25 €	
Limpeza					246,00 €		2 952,00 €	
<b>2.Sub-total</b>								<b>9 002,25 €</b>
Outras Despesas de Gestão e Atividades Diárias								
Descrição			Valor Total/Mês					Total/Ano
Seguro Acidentes Pessoais								445,00 €
Seguro Multi-riscos								62,00 €
Seguro de Trabalho								522,59 €
Segurança Social Referente a Prestação de Serviços 2021								2 400,00 €
Comunicações			42,00 €					504,00 €
Material Didático e de desgaste								600,00 €
Reparações de Equipamentos								600,00 €
Outubro Verde								2 500,00 €
Visitas e Passeios								1 800,00 €
Materiais e Equipamentos para Atividade Costura								1 000,00 €
Materiais para Atividade Música								1 000,00 €
Materiais para Atividade Física								1 000,00 €
Materiais para a Atividade Cozinha (AVDI's)								1 500,00 €
Mobiliário Escritório e Salas Atividades								1 500,00 €
Escritura Notarial - Alteração Morada								440,00 €
Toldos - Protecção Térmica e e Solar de Sala e Gabinete								774,90 €
Vinil Identificativo da Associação								116,85 €
Flyers de Promoção da Associação								170,22 €
<b>3. Sub-total</b>								<b>16 935,56 €</b>
Dialogicamente - Despesas específicas do projeto não contempladas no Orçamento Geral								
Descrição							Total/Ano	
Publicidade e Marketing							1 500,00 €	
Formação Open Dialogue							19 000,00 €	
Parceria com Fundação Romão de Sousa							1 000,00 €	
Software							200,00 €	
Equipamento Informático							1 400,00 €	
<b>4. Sub-total</b>								<b>23 100,00 €</b>
<b>Despesa Total (1+2+3+4)</b>								<b>108 470,14 €</b>

Receitas - Fontes de Financiamento da Mentemovimento	
Descrição	Valor/ano
Câmara Municipal S.João da Madeira	39 000,00 €
Dialogicamente - Direcção Geral da Saúde	49 993,60 €
Dialogicamente - Câmara Municipal de S.João da Madeira	11 250,00 €
Formação - Pagamentos das Inscrições	4 000,00 €
Utentes	900,00 €
Sócios	750,00 €
Consignação IRS	1 500,00 €
Donativos	2 000,00 €
<b>Total</b>	<b>109 393,60 €</b>
	<b>Saldo 923,46 €</b>